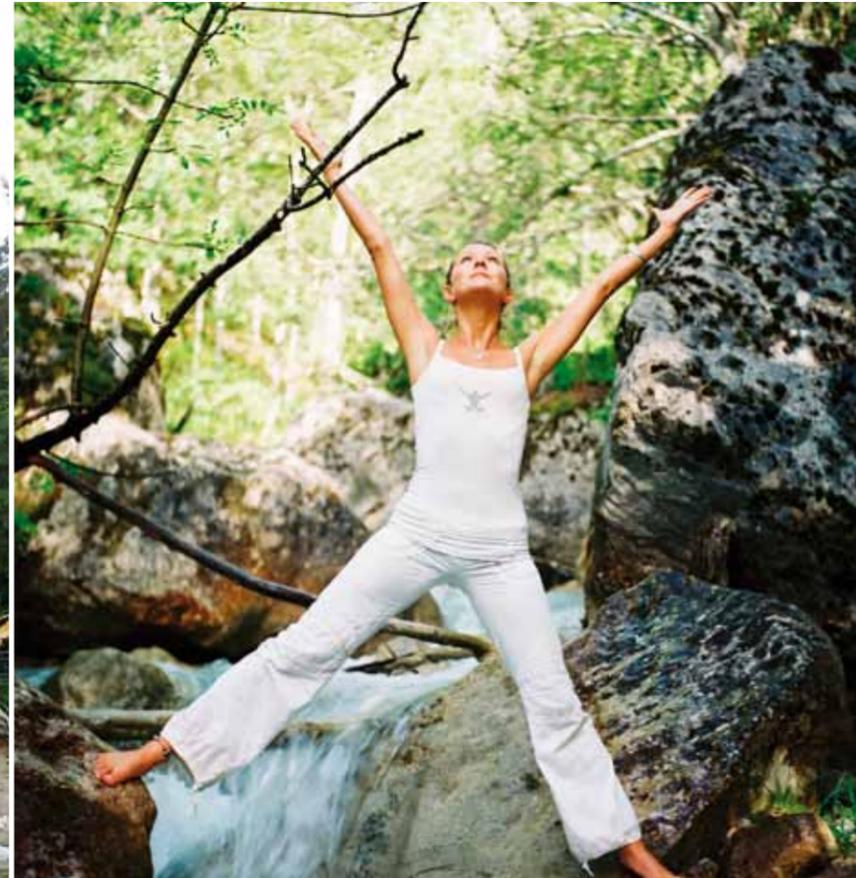


# TAL DER GUTEN *Seelen*

Mitten in den französischen Alpen lebt eine kleine Gemeinschaft von Yogis und Yoginis – fernab von Städten, Lärm und Sorgen. Niemand, der einmal diesen Ort besucht hat, bleibt von der spirituellen Kraft dort unbeeindruckt.

Foto und Text: Sabine Ohle



Links: Sonnia (36), Yogalehrerin aus München: „Le Martinet ist ein höchst spiritueller Ort, an dem Menschen leben, die ihre Träume verwirklichen.“

Oben: Kundalini Yoga ist eine sehr dynamische Praxis, bei der einzelne Übungspositionen manchmal 31 Minuten gemacht werden.

Links unten: Ein kleines, handgemaltes Holzschild – mehr weist Besuchern nicht den Weg ins Yoga-Camp.

Unten: Olaf (41), Märchen- und Geschichtenerzähler aus Hamburg: „Dieser Ort löst in mir Sehnsucht und Ehrfurcht aus.“



Oben: Die Domaine Le Martinet; rechts das Hauptgebäude, im linken Gebäude befinden sich Büro und Großküche.

Rechts: Der Weg zum großen Veranstaltungszelt führt an der Sommerküche vorbei. Die hübsche Köchin heißt Simrat. Sie und ihre Familie gehören zum festen Kern der Community.



**SÜDFRANKREICH.** Die Route Nationale 75 führt von Grenoble Richtung Marseille. Le Martinet ist nicht leicht zu finden. Hinter dem Dorf St. Michel les Portes gibt es links eine unscheinbare Abzweigung, Pferdeäpfel auf dem rissigen Asphalt, ein kleines Holzschild und ein schiefer Briefkasten. Der Schotterweg führt steil ins Tal. Und hier soll sich der Hauptsitz der internationalen Kundalini-Yogaschule befinden?

## WER EINMAL DA IST, BLEIBT

Sonnia erinnert sich an den Novembertag vor acht Jahren, als sie zum ersten Mal hierher kam: „Es war stockdunkel, ich dachte, ich hätte mich verfahren, war jedoch richtig! Ein karges Abendbrot und eine kalte Katzenwäsche später ging ich ins ‚Bett‘, ein Lager unter dem Dach, die einzige Beleuchtung eine Glühbirne. 4 Uhr morgens aufstehen, eiskalt duschen,

Morgenyoga in einem eiskalten, damals noch nicht isolierten Dachboden. Doch ich blieb dabei!“ Heute lebt Sonnia vom Yoga. Mit ihrer Firma Call-a-Yogi deckt sie eine Marktlücke ab. Die Kunden kommen nicht zu ihr, sondern sie folgt ihnen zu den Orten, die diese auswählen. 1998 nahm in München alles seinen Anfang: „Die erste Yogastunde war sehr schräg, niemand erklärte mir dieses komische Gesänge zu Beginn. Aber da war etwas Besonderes, was mich wiederkommen ließ. Vier Jahre später begann ich meine Kundalini-Yogalehrer-Ausbildung.“

## „ES IST DEIN GEBURTSRECHT, GLÜCKLICH ZU SEIN.“

Kundalini Yoga wurde Ende der 60er Jahre von Yogi Bhanan (1929-2004) in die westliche Welt gebracht. Unter den Hippies und Suchenden in Kalifornien fanden sich schnell Anhänger der einfachen

Botschaft: „Es ist dein Geburtsrecht, glücklich zu sein.“ Ein weiterer Leitsatz von Yogi Bhanan war: „Ich bin nicht gekommen, Schüler zu sammeln, sondern Lehrer zu bilden.“ Momentan erfährt dieser Yogastil einen starken Boom. Allein in Deutschland gibt es etwa 3.000 Lehrer. Viele von ihnen haben ihre Ausbildung bei der internationalen Yogaschule Amrit Nam Sarovar in Frankreich absolviert. Deren Gründer Karta Singh hat vor zehn Jahren Land in den französischen Alpen gekauft und diese Domaine seitdem kontinuierlich zum Hauptsitz der Schule ausgebaut. Neben internationalen Workshops und Yoga-Camps finden hier Module der Lehrerausbildungen statt.

## ZELTSTADT UNTERM STERNENHIMMEL

Olaf, einem Hamburger Märchen- und Geschichtenerzähler, gefällt der direkte

Kontakt zu den Elementen in Le Martinet. „Mal ist das angenehm – wenn alles blüht und duftet –, mal weniger – besonders wenn es viel regnet oder die Toiletten stinken.“ Eine echte Herausforderung stellt für Olaf vor allem das morgendliche Baden im eiskalten Fluss dar. Dieses „Ishnaan“ genannte Ritual ist Teil einer alten indischen Hydrotherapie. Danach treffen sich die Yogis im riesigen Veranstaltungszelt zum Sadhana, der spirituellen Morgendisziplin. Sie praktizieren Yoga, meditieren und singen Mantras, zweieinhalb Stunden lang.

In Le Martinet begegnen sich Menschen aus der ganzen Welt. Die Teachings werden in englischer Sprache gehalten und simultan ins Deutsche und Französische übersetzt. Im Sommer verwandelt sich Le Martinet in ein großes Zeltlager, an manchen Veranstaltungen nehmen über 200 Leute teil. Das Leben findet draußen >



Oben: Bettina bzw. Ardas (41) ist Heilpraktikerin und Yogalehrerin in Winterthur (Schweiz). „Ich wünsche mir, verunsicherten Jugendlichen durch Yoga Kraft geben zu können.“

Unten: Fast überall auf dem 19-Hektar-Gelände darf gezeltet werden.

Rechts: Jap (35) hat mit Ende 20 noch mal von vorne angefangen und in Grenoble Landwirtschaft studiert.



Oben: Simrats geniale Kochkünste haben sich schon rumgesprochen.

Links: Simrat (37) und ihr Mann Jap (35) leben seit 2005 mit ihren Kindern Noel (7) und Chiara (10) in Le Martinet. Sie verließen Wohnung und Job in Hamburg, um in die yogische Gemeinschaft zu ziehen. Diesen Schritt haben sie bis heute nie bereut.

Rechts: Jap kümmert sich um alle anfallenden Reparaturarbeiten. Hier müssen neue Zäune gebaut werden, damit die Pferde nicht immer weglaufen.



statt. Viele Gäste kommen aus Metropolen, London, Paris, Moskau, Berlin. Hier erfahren sie mit dem nächtlichen Sternenzelt und dem lauten Fluss die Kraft der Elemente so, wie sie es aus ihrem urbanen Alltag nicht kennen.

#### DIE WELT MIT ANDEREN AUGEN WAHRNEHMEN

Heilpraktikerin Bettina kennt den Ort sehr gut, sie hat mehr als ein Jahr dort in einem Wohnwagen gelebt. Seit dieser Zeit ist sie überzeugt, dass in Le Martinet Devas (Geister) leben. „Mein Lieblingsplatz ist der alte Schamanenplatz. Viele Male saß ich dort mit meiner Trommel, in Kontakt mit den Spirits. Dieser Platz hat etwas sehr Magisches, Heiliges für mich.“ Schon bevor sie 1995 Yoga entdeckte, hatte sie die Wirklichkeit gern hinterfragt und war neugierig auf Neues, Andersartiges. „Am liebsten erinnere ich mich zurück an meine erste Asienreise. Wo alles wichtig war,

alles von allen Seiten angeschaut werden musste und ein sehr alter, weiser Mann aus dem Dorf mich in die Welt der Devas, der Seelen und Heilung eingeführt hat.“ Inzwischen hat Bettina ihren spirituellen Namen Ardas angenommen, und ist fester Bestandteil des Lehrer-Teams. Über das Yoga hat sie eine schwere Krankheit überwunden und damit alle Prognosen der Schulmedizin Lügen gestraft. „Yoga ist etwas, das ich nicht mehr wegdenken kann. Es hilft mir, mich zu verstehen, die Welt mit erkennenden Augen wahrzunehmen und zeigt mir Zusammenhänge, die ich ohne nicht erahnen könnte.“

#### EMOTIONEN WERDEN NICHT ZURÜCKGEHALTEN

Einige der Aktivitäten und Rituale mögen auf den ersten Blick seltsam anmuten. Fast alle tragen weiße Kleidung, die meisten eine Kopfbedeckung, manche einen gewaltigen Turban. Die mei-

sten Männer haben lange Bärte und lassen ihre Haare wachsen. Viele nehmen einen spirituellen Namen an, manche verwenden nur noch diesen. Der Gruß der Yogis heißt „Sat nam!“. Das bedeutet „wahres Selbst“ oder auch „Wahrheit ist meine Identität“. Kundalini Yoga ist keine stille Praxis, im Gegenteil: Aus dem Veranstaltungszelt dringen laute Atemgeräusche. Oft werden Mantras gesungen. Manchmal schwingen Wutgebrüll, verzweifeltes Weinen oder Lachen durch die Luft. Die Yogis hier sind alle Vegetarier, rauchen nicht und trinken keinen Alkohol. Viele sind schon weit vorangeschritten zu einem ‚happy, healthy, holy life‘. Manche gehen wieder zurück oder stecken in Widerständen fest. Doch ist das wichtig? Für Simrat nicht. Vor sechs Jahren haben sie und ihr Mann Jap ihre Existenz in Hamburg aufgelöst. Mit ihren beiden Kindern ist das Ehepaar nach Le Martinet gezogen.



### VON DER GROSSSTADT IN DIE STILLE

Niemand in der Familie sprach damals Französisch. Freunde und Angehörige erklärten sie für verrückt. In den ersten Monaten wohnte die Familie im Haupthaus der Domaine in einem offenen Bereich unter dem Dach. Erst später zogen alle in ein 30 Quadratmeter kleines Nebengebäude. Von November bis Februar ist im Tal die Sonne nicht zu sehen. Simrat erinnert sich gut an die ersten Strahlen nach dem harten Winter. Ihre Kinder, inzwischen sieben und zehn Jahre alt, besuchen die französische Schule. „Dass meine Kinder hier so frei aufwachsen, ist das größte Geschenk. Ich habe unsere Entscheidung nie bereut“, sagt Simrat. In der Einfachheit des Lebens, im Seva (selbstloses Dienen) und Sadhana (spirituelle Praxis) hat sie ihren Sinn gefunden. Eine glückliche Frau. Sie lacht, wenn sie sich daran erinnert, dass ihr in Hamburg eine Modelkarriere gewunken hätte. Ohne materielle Rücklagen – „Uns gehört nichts mehr!“ – und mit völliger Hingabe an die Vision, einen Ort für das kommende Wassermannzeitalter zu bereiten, sieht sie eine Befreiung darin, einfach dem Göttlichen zu vertrauen. Zusammen mit Karta Singh bildet Simrats Familie den Kern der Community.

Jap hat nach einer Ausbildung zum Modenäher und dem Studium zum Bekleidungsingenieur noch mal von vorne angefangen. In Grenoble hat er Landwirtschaft studiert, die französische Sprache gelernt. In Le Martinet ist er Bauer, Sekretär, Bauleiter. Das riesige Land fordert mehr helfende Hände, als vorhanden sind. Immer ist irgendetwas: Die Pferde sind weggelaufen, die Kartoffeln und Tomaten müssen gepflanzt, riesige Flächen bewässert werden. „Im Moment gebe ich meine ganze Energie für diesen Platz. Trotzdem bin ich offen für das, was da kommen mag. Das ist eines der vielen Dinge, die ich hier gelernt habe: Loslassen. Ein Ziel zu haben, aber offen zu bleiben für alle Wendungen, die das Leben bereithält.“ Jap hat lange gesucht in seinem Leben und viele Kampfsportarten ausprobiert: Judo, Karate, Thai-Kickboxen, Capoeira. Über Simrat ist er schließlich zum Yoga gekommen. „In der

ersten Yogastunde fühlte ich mich gleich zuhause.“ Ihm gefällt die Vision einer altruistischen Gesellschaft. Besonders im Sommer ist Le Martinet das Ziel für Yogis, die den Ort stärken und nähren möchten. Hier treffen sich unterschiedlichste Menschen, tauschen sich aus, lernen voneinander.

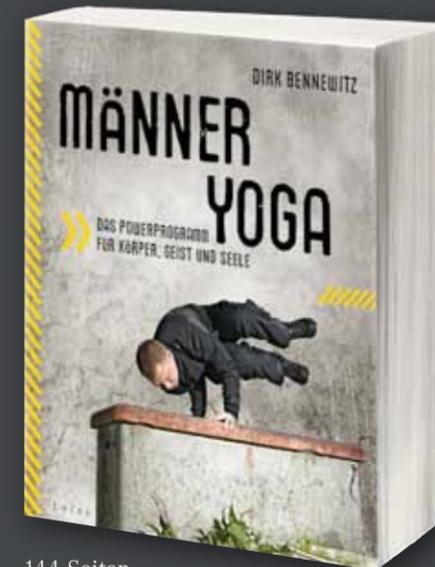
### WER DIENT, MUSS SICH NICHT MEHR SORGEN

Manche bleiben für ein paar Tage. Andere bleiben für Monate oder gar Jahre. Auch Sat Siri hat zusammen mit seiner Frau ein Jahr hier gelebt. „Ich habe 2004 meinen gut bezahlten Job in einer Bank aufgegeben und diesen ungewissen Weg gewählt. Natürlich fürchtete ich um meine finanzielle Absicherung. Heute weiß ich, dass wenn man anderen dient, man immer versorgt wird.“ Inzwischen lebt Sat Siri in London, kommt jedoch sehr oft nach Le Martinet, um während der Teachings zu übersetzen. Er fällt auf, er trägt auch im täglichen Leben Turban und weiße Kleidung. Sat Siri, den seine Eltern einst Oliver getauft haben, ist erfüllt von der Vision eines Lebens im selbstlosen Dienen, in Liebe. Er ist noch nie wegen seiner Erscheinung angemacht oder verlacht worden, auch nicht, als er noch in München lebte, als einziger Anhänger der Sikh-Religion weit und breit. Er mag keine komplizierten Erklärungen darüber abgeben, was der Turban nun energetisch für Vorteile bringe, sondern sagt schlicht: „Der Turban ist mein Ehering, ein Ausdruck von Liebe.“

Es tut sich etwas in Le Martinet. Es gibt Baumaßnahmen im großen Stil. So entsteht gerade ein weitläufiges Spa und im Gewölbe des historischen Landhauses ist ein ayurvedisches Restaurant geplant. Karta Singh hat schon einen Namen für den neuen Ort: „La bonne porte. The door to the One, open for everyone.“ Die Tür zu dem Einen, offen für alle. Eigentlich ist der Weg nach Le Martinet gar nicht so schwer zu finden.

Die internationale Kundalini Yogaschule in Le Martinet: [www.amritnam.com](http://www.amritnam.com)  
Infos, Termine, Adressen zu Kundalini Yoga in Deutschland: [www.3ho.de](http://www.3ho.de)

# FIT UND GESUND MIT YOGA-POWER



144 Seiten  
€ 17,99 [D]  
ISBN 978-3-7787-8222-4

Hier ist der Mann ein Mann – auch beim Yoga! Dirk Bennewitz, VIP-Bodyguard und einer der renommiertesten Yoga-Lehrer in Deutschland, bringt Männer körperlich und geistig in Topform. Eine Kombination klassischer Asanas, Power-Yoga und Kampfsport-Sequenzen – leicht nachvollziehbar und garantiert wirksam.



Großes Bild oben: Sat Siri (41) hat 2004 einen Karrierejob an den Nagel gehängt, um ein Jahr in Le Martinet zu leben. Inzwischen wohnt er in London. Seinen Turban trägt er jeden Tag – als „Ausdruck der Liebe“.

Links außen: Der Gründer der Domaine Le Martinet, Karta Singh (60), begutachtet die Bauarbeiten am Löwentor. Er ist ein Mann voller großer Visionen.

Links: Obwohl das Essen aus Plastikemern verteilt wird, schmeckt es hervorragend. Wer einen Nachschlag will, muss einfach die Hand heben.

